## 食育講演会を 開催しました

7月16日、楠目小学校と保 健福祉センター香北で、こども が作る『弁当の日』提唱者の竹 下和男先生を講師に食育講演会 を開催しました。

講演では、ある母親が幼い娘 に遺した味噌汁作りの約束と家 族の記録や、弁当の日の取り組 みについて紹介がありました。 竹下先生は「食事にかける手間 や愛情が子どもの心を育み、子 ども自身が料理を作ることで、 その苦労や喜びを知ることがで と話していました。



食文化を知る・伝える

食事のマナーを学びます

①家族や仲間と一緒に食べます②

香美市の豊かな自然の中ではぐ

基礎を形成する重要な役割を担っ特に家庭は、食生活や食習慣の を改善します 食をともに楽し

また、

食物を育て収穫して

す⑤生活習慣病の予防や生活習慣

ています。家族、仲間と食卓を囲ています。家族、仲間と食卓を囲いきます。 ②香美市の特産物への知識と理解で、食を深めます③体験を通じて、食物にはないを変ます。一般を次世にを対し、食を大切にする心を養います④郷土料理や食文化を次世代につなぎます。一般を通じて、食物を深めます。 ①安心・安全な『食』を選びます 文化の継承を推進していきます。 感謝する心を養い、 食べることによって自然の恵みに 次世代への食

今年度の取り組み

★高血圧に対する知識と理解を深うんち」を啓発しています。

保育園では、クッキーています(写真①)。 料理をテーマに、調理宝 携し、**自分で作る朝ごは** 育活動を行っています。 各小 をテーマに、調理実習を行っ **自分で作る朝ごはんや郷土** 中学校では、 栄養教諭と連

(写真④)

習慣病の予防や、高齢期の場民館などで料理教室を開き、 活動を行っています(写真③)。な栄養不足を予防する料理の普及 地域住民を対象として公 高齢期の慢性的教室を開き、生活

者の交流を図り地産地消を推進しあることを踏まえ、生産者と消費もに、米、野菜などの農産地域で庭や地域でその活用を進めるとと 会を行います。 血圧測定や健康づくり団体の研修める取り組みとして、若い世代の

★食生活改善推進協議会の活動を しています。※詳細は8月号ユユミー産物を使ったアイデア料理を募集 推進する取り組みとして、市の特★給食や家庭における地産地消を 11

## 食生活改善推進協議会の活動紹介

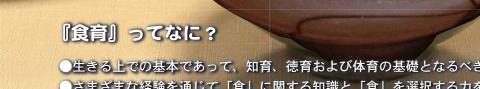
促進します。

持つ栄養について説明し、バランやを3つの色に分けて、それぞれの焼き作りでは、子どもたちに食材焼き作りでは、子どもたちに食材を通じて、子どもたちの食への関 スよく食べる大切さを伝えます持つ栄養について説明し、バランを3つの色に分けて、それぞれの









●生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの

●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが できる人間を育てること 「食育基本法」より

ならず朝食

んなで囲もう食卓を

ろう地域の食文化



の3つを基本目標としています。では、市民一人一人が食の大切さもに健康でいきいきと暮らすこともに健康でいきいきと暮らすこともに健康でいきいきといい。計画を推進しています。計画し、計画を推進しています。計画 幼稚園、 業者、 ども(家庭)を中心に、 香美市食育推進計画を策定し、子香美市では、平成25年3月に 行政などの関係機関が連携 学校、 地域、 生産者、 保育園、 事

## 健全な食生活を営む

①1日3食しっか りにつけ、心身の 身につけ、心身の健康を保持い食を選択する能力や、食習 食に関する正しい知識と望まし 食習慣を · 増

早寝早起きで規則正しい生活リズ②よく噛んで味わって食べます③配菜のそろった栄養バランスの取副菜のそろった栄養バランスの取いま食、主菜、 食事と健康に関する知識を深めまムを身につけます(重点目標)④